



विपश्यना

साधकों का
मासिक प्रेरणा पत्र

वार्षिक शुल्क रु. ३०/-
आजीवन शुल्क रु. ५००/-

बुद्धवर्ष 2562, वैशाख पूर्णिमा 30 अप्रैल, 2018, वर्ष 47, अंक 11

For online Patrika in various languages, visit: http://www.vridhamma.org/Newsletter_Home.aspx

धम्मवाणी

सब्वदानं धम्मदानं जिनाति, सब्बरसं धम्मरसो जिनाति ।
सब्वरतिं धम्मरतिं जिनाति, तण्हक्खयो सब्बदुक्खं जिनाति ॥
धम्मपदपाळि- ३५४, तण्हावग्गो

— धर्म का दान सब दानों को जीत लेता है (सब दानों में श्रेष्ठ है)।

धर्म का रस सब रसों को जीत लेता है (सब रसों में श्रेष्ठ है)। धर्म में रमण करना सभी रमण-सुखों को जीत लेता है (सब रतियों में श्रेष्ठ है)। तृष्णा का क्षय सब दुःखों को जीत लेता है (अर्थात्, सबसे श्रेष्ठ है)।

क्या है बुद्ध-शिक्षा

दूसरा व्याख्यान, भाग-2.... (30 सितंबर, 1951) क्रमशः

— श्रे सिदु सयाजी ऊ बा खिन

(रंगून के पगोडा रोड स्थित मेथोडिस्ट गिरजाघर में धर्म जिज्ञासुओं की एक सभा में बर्मा सरकार के महालेखापाल (अकाउंटेंट जनरल) कम्मट्टानाचार्य श्रे सिदु ऊ बा खिन ने तीन व्याख्यान दिये, जिनके अनु. यहां क्रमशः प्रकाशित कर रहे हैं।)

— (अनु.: स. ना. गोयन्का)

सज्जनो और सन्नारियो!...

हां, तो देखें दूसरा आर्य सत्य-- दुःख समुदय क्या है? भगवान ने कहा है कि दुःख उदय होने का कारण है तृष्णा और तीव्र लालसा। एक बार कामना का बीज पड़ा कि वह लोभ और राग बन कर उगा और तृष्णा और लालसा के रूप में फलने फूलने लगा। तृष्णा चाहे धन-संपदा की हो या अधिकारों की। जिसमें यह बीज बो दिया गया, वह बेचारा तो तृष्णा का गुलाम ही हो गया और जीवन भर तन मन से उसके इशारों पर नाचता रहा। परिणाम यह हुआ कि अंतःस्थित लोभ और द्वेष की प्रेरणा से मन, वचन और कर्म द्वारा अकुशल वृत्तियों का— पाप संस्कारों का— सदैव सृजन और संकलन करता रहा।

दार्शनिक दृष्टिकोण से देखें तो यही दीखता है कि कर्म संस्कार समय पाकर उस व्यक्ति पर अपनी प्रतिक्रिया प्रकट करते हैं जिससे कि उनकी उत्पत्ति हुई है। इन्हीं कर्म संस्कारों से नाम और रूप की संयुक्त धारा बह निकलती है जो कि आंतरिक दुःख की जन्मदात्री है।

दुःख-निरोध-गामिनी-प्रतिपदा (मार्ग)

आओ, देखें, वह कौन-सा मार्ग है जो दुःख का निरोध करता है। यह वही आर्य अष्टांगिक मार्ग है जिसे कि भगवान ने अपने प्रथम प्रवचन में व्याख्यात किया था। इस आर्य अष्टांगिक मार्ग के तीन स्कंध हैं

(अ) शील स्कन्धः (1) सम्मा वाचा, (2) सम्मा कम्मन्तो,

(3) सम्मा आजीवो

(आ) समाधि स्कन्धः (4) सम्मा वायामो, (5) सम्मा सति,

(6) सम्मा समाधि

(इ) प्रज्ञा स्कन्धः (7) सम्मा सङ्कप्पो, (8) सम्मा दिट्ठि

(अ) शील स्कंध के तीन पहलू हैं:

(1) सम्मा वाचा: सम्यक वाणी— ऐसी वाणी बोले जो सत्य हो, कल्याणकारी हो और जो न कटु हो, न कठोर, न कपटयुक्त हो, न द्वेषयुक्त।

(2) सम्मा कम्मन्तो: सम्यक कर्मांत— सदाचार के मूलाधारस्वरूप नैतिक जीवन का पालन करो। हिंसा, चोरी, व्यभिचार और मदिरा सेवन से विरत रहे।

(3) सम्मा आजीवो: सम्यक आजीविका— आजीविका के ऐसे साधन अपनाये जो अन्य प्राणियों के लिए कष्ट के कारण न हों। गुलामों का व्यापार, अस्त्र-शस्त्र निर्माण, मदिरा का व्यापार आदि-आदि से विरत रहे।

यह है भगवान की आचार संहिता जो कि उन्होंने अपने प्रथम उपदेश में प्रज्ञापित की थी। इसके बाद भगवान ने इसमें संवृद्धि की और भिक्षु संघ तथा गृहस्थ श्रावकों के लिए अलग-अलग आचार संहिताएं निर्धारित कर दीं। भिक्षुओं की आचार संहिता पर यहां कुछ कहना मैं आवश्यक नहीं समझता। हां, आप महानुभावों को गृहस्थों की सदाचार संहिता अवश्य बता देना चाहता हूं। इसे पंचशील कहते हैं—

(1) पाणातिपातः प्राणी हिंसा से विरत रहने की शिक्षा। (इस शील विधान में समस्त प्राणियों के प्रति भगवान बुद्ध की असीम करुणा प्रकट होती है।)

(2) अदिन्नादानः बिना दी गई वस्तु लेने से विरत रहने की शिक्षा। (यह अस्तेय है, अपरिग्रह है, अनुचित संग्रहवृत्ति के प्रति नियंत्रण है।)

(3) कामेसुमिच्छाचारः काम संबंधी मिथ्याचरण (व्यभिचार) से विरत रहने की शिक्षा। (काम वासना मनुष्यमात्र में व्याप्त है। इसका नितांत निरोध हर एक के लिए कठिन है। इसलिए केवल व्यभिचार से विरत रहने का शील विधान है।)

(4) मुसावादाः मिथ्या वचन से विरत रहने की शिक्षा। (इस शील-विधान में वाणी द्वारा सत्य की प्रतिष्ठा स्थापित की गई है।)

(5) सुरामेरय्यः सुरा, मद्य आदि प्रमादकारी के सेवन से विरत रहने की शिक्षा। (नशे के सेवन से मनुष्य अपने मन की दृढ़ता और विवेक बुद्धि खो बैठता है। परमार्थ सत्य के साक्षात्कार के लिए इनसे विरत होना अनिवार्य है।)

हम देखते हैं कि उपरोक्त पंचशील समस्त कायिक और वाचिक कर्मों पर नियंत्रण हेतु हैं और ये समाधि के लिए— मन को पूर्णतया समाहित करने के लिए — नितांत आवश्यक आधार हैं।

(आ) समाधि स्कंधः

सज्जनो और सन्नारियो! अब हम बुद्ध-शिक्षा के मानसिक पक्ष पर विचार करते हैं। विश्वास है कि यह आपको अत्यंत रुचिकर प्रतीत होगा। आर्य अष्टांगिक मार्ग के दूसरे स्कंध में यानी समाधि स्कंध में इन तीनों का समावेश है:

(1) सम्मा वायामो— सम्यक व्यायाम

(2) सम्मा सति— सम्यक स्मृति

(3) सम्मा समाधि— सम्यक समाधि

सम्यक स्मृति के लिए, यानी एक ही बात का बार-बार ध्यान कर सकने के लिए सम्यक व्यायाम यानी भलीभांति प्रयत्न किया जाना आवश्यक है।



दृढ़तापूर्वक प्रयत्न किये बिना कोई भी अपना अस्थिर मन स्थिर कर, विचारों के दायरे को संकुचित नहीं कर सकता और बिना इसके सम्यक समाधि यानी चित्त की सूक्ष्म एकाग्रता और उसका सम्यक संतुलन असाध्य है। सम्यक समाधि की स्थिति में चित्त समस्त नीवरणों से— काम छंद आदि अंतरायस्वरूप विघ्न बाधाओं से मुक्त हो जाता है, परम परिशुद्ध हो जाता है और प्रशांत ज्योति से जगमगा उठता है; भीतर भी और बाहर भी। इस अवस्था में चित्त अत्यंत शक्तिशाली और उज्ज्वल हो जाता है। भीतर का उज्ज्वल मन बाहर प्रतिबिंबित होता है। इस प्रतिबिंबित आलोक का परिमाण सितारों से लेकर सूर्य तक के प्रकाश जितना हो सकता है। नितांत अंधकार में अंतर्चक्षु के सम्मुख जो ज्योति प्रकट होती है वह और कुछ नहीं, चित्त की परिशुद्धता, प्रशांति और पवित्रता की ही अभिव्यक्ति मात्र है।

हिंदू साधक भी इसी दिव्य ज्योति के दर्शनार्थ प्रयत्नशील हैं। दिव्य ज्योति के आलंबन से अनंत में समाहित हो जाना और पुनः उसी आलंबन पर लौट आना— यही यथार्थतः ब्राह्मणी योगमार्ग है। ईसाइयों के नये टेस्टामेंट में मैथ्यस ने “ज्योतिर्मय शरीर” का उल्लेख किया है। इसी चमत्कारपूर्ण ज्योति के लिए रोमन कैथोलिक पादरी नियमित रूप से ध्यान करते हैं। मुसलमानों के धर्मग्रंथ कुरान-शरीफ में भी “दिव्य-ज्योति-प्रकाशन” को बहुत महत्त्व दिया गया है।

जैसा कि मैंने अभी-अभी कहा, बाहर दीखने वाली यह ज्योति भीतरी परिशुद्ध चित्त का ही प्रतिबिंब मात्र है और विशुद्ध चित्त ही धार्मिक जीवन का सार-स्वरूप है। चाहे बुद्धानुयायी हो, हिंदू हो, ईसाई हो या मुसलमान हो, मन की पवित्रता सभी धर्मों में समान रूप से अपेक्षित है। मानव-मानव की पारस्परिक एकता के लिए प्रेम की सर्वोच्च अवस्था नितांत आवश्यक है और यह तभी संभव है जब कि मन परम पवित्रता और इंद्रियातीत परिशुद्धि से परिपूर्ण हो। औरों के असंतुलित मन को संतुलित करने के लिए पहले अपना मन संतुलित होना चाहिए। भगवान ने कहा है—

“फन्दनं चपलं चित्तं, दुरक्खं दुन्निवारयं।
उजुं करोति मेधावी, उसुकारोव तेजनां।”

— इस चंचल, चपल, दुर्लक्ष्य और दुर्निवार्य चित्त को मेधावी व्यक्ति उसी प्रकार सीधा करता है जैसे कि बाण बनाने वाला बाण को।

शारीरिक अनुशीलन की ही भांति मानसिक अनुशीलन भी आवश्यक है। आओ! फिर क्यों न अनुशीलन द्वारा, साधना द्वारा मन को दृढ़ और पवित्र बनाएं जिससे कि आंतरिक ध्यानिक शांति का आनंद प्राप्त कर सकें।

जैसे-जैसे आंतरिक शांति मन में समाती जायगी, वैसे-वैसे सत्य का साक्षात्कार भी सन्निकट होते जायगा।

आप चाहे मानें या न मानें, परंतु हमारा अनुभव यह बताता है कि यदि सद्गुरु का संयोग हो तो प्रत्येक व्यक्ति आंतरिक शांति और ज्योति के साथ चित्त विशुद्धि प्राप्त कर सकता है— भले वह किसी भी धर्म सिद्धांत को मानने वाला हो। परंतु, हां, उद्योग सच्चे दिल से करना आवश्यक है और साधना-शिक्षा की अवधि तक तो गुरु के प्रति संपूर्ण आत्म-समर्पण भी आवश्यक है।

निरंतर अभ्यास द्वारा साधक अपने मन पर पूर्ण अधिकार प्राप्त कर निर्विकल्प ध्यानिक स्थिति (अर्पणा समाधि) में प्रवेश पा सकता है। वह शनैः शनैः सभी ध्यान समापतियां प्राप्त करके विभिन्न सिद्धियां अधिकृत करता है, जैसे कि महाराज शुद्धोदन के गुरु ऋषि काल देवल ने की थी। परंतु यह साधना संन्यासावस्था में, गृहस्थों से दूर रह कर, कठोर तपश्चर्या द्वारा ही संभव है। जब तक मन में लेश मात्र भी वासना है तब तक यह मार्ग अपनाया निरापद नहीं है। परंतु ऐसी लौकिक चमत्कारिक सिद्धिदात्री साधना को भगवान ने कभी प्रोत्साहन नहीं दिया। उनके मार्ग में तो समाधि की साधना का उद्देश्य है चित्त की परम विशुद्धि और मानसिक शक्तियों की उपलब्धि,

जिनके बल पर परमार्थ सत्य (निर्वाण) का साक्षात्कार किया जा सके।

हमारे यहां बुद्ध-शिक्षा में समाधि भावना की चालीस पद्धतियां हैं जिनमें ‘आनापान’ पद्धति ही प्रमुख है। आनापान— यानी स्वाभाविक आश्वास-प्रश्वास पर ध्यान लगाना। सभी बुद्धों ने स्वयं इसे ही अपनाया था।

(इ) प्रज्ञा स्कंधः

सज्जनो और सन्नारियो! अब मैं बुद्ध-शिक्षा के दार्शनिक पक्ष पर कुछ कहूंगा। आर्य अष्टांगिक मार्ग का यह तीसरा स्कंध है और इसे प्रज्ञा स्कंध कहते हैं। प्रज्ञा स्कंध के दो विभाग हैं:—

(1) सम्मा संडकप्पो— सम्यक संकल्प

(2) सम्मा दिट्ठि— सम्यक दृष्टि

परमार्थ सत्य के प्रति सम्यक दृष्टि प्राप्त करना ही बुद्ध-शिक्षा का अंतिम लक्ष्य है और सम्यक संकल्प द्वारा बाह्य और आभ्यंतरिक जड़ और चेतन का यथार्थ विश्लेषणात्मक अध्ययन करके ही परमार्थ सत्य का साक्षात्कार किया जा सकता है।

नाम और रूप यानी चेतन और जड़ के संबंध में आपने बहुत बार सुना होगा। मैं इस संबंध में कुछ और स्पष्टीकरण कर देना चाहता हूँ। नाम कहते हैं मन को, क्योंकि यह ऐंद्रिय विषयों की ओर नमन करता है— नमति इति नाम। रूप कहते हैं पदार्थ को, क्योंकि यह निरंतर परिवर्तनशील होने के कारण क्षणभंगुर है— रूप्यतीति रूपं।

नाम के अंतर्गत ये चार भाग हैं:

(1) विज्ञान— इंद्रियों द्वारा विषय से प्रथम स्पर्श होते ही जो जानकारी होती है उसे विज्ञान कहते हैं।

(2) संज्ञा— इंद्रियजन्य विज्ञान के पश्चात् जो विशेष रूप से जानकारी होती है उसे संज्ञा कहते हैं।

(3) वेदना— सुख, दुःख या तद्भाव की जो अनुभूति होती है उसे वेदना कहते हैं।

(4) संस्कार— विषय की जानकारी के उपरांत मन की निश्चयात्मक शक्ति संस्कार कहलाती है।

उपरोक्त चार और भौतिक क्षेत्र का रूप मिल कर पंचस्कंध कहलाते हैं। भगवान बुद्ध के अनुसार इन्हीं पंचस्कंधों में समस्त मानसिक और भौतिक दृश्य और अदृश्य जगत समाया हुआ है। जिसे जनसाधारण अपना व्यक्तित्व या अहं कहता है, वह वस्तुतः मन और पदार्थ का समष्टिगत प्रवाहमात्र ही है।

जिस साधक ने सम्यक समाधि के अभ्यास द्वारा मन को एकाग्र कर शक्तिशाली बना लिया है, वही सम्यक संकल्प द्वारा तीक्ष्ण अंतर्दृष्टि की सहायता से आत्म निरीक्षण कर सकता है। ऐसा साधक आंतरिक ध्यान द्वारा प्रकृति का विश्लेषणात्मक अध्ययन करता है— पहले रूप (पदार्थ) का और फिर नाम (चित्त) का। वह कलापों का, अपने वास्तविक स्वरूप में, अनुभव करता है और कभी-कभी उन्हें प्रत्यक्ष देखता भी है। उसे यह स्पष्ट अनुभव होने लगता है कि नाम और रूप दोनों ही अनित्य हैं, सतत परिवर्तनशील हैं, प्रवाहशील हैं। जैसे-जैसे उसकी एकाग्रता बढ़ती जाती है, वैसे-वैसे अपनी आंतरिक शक्तियां उसके लिए स्पष्ट से स्पष्टतर होती जाती हैं। वह निश्चित रूप से जान लेता है कि यह पंचस्कंध कार्य-कारण के नियमों से बंधा हुआ दुःख मात्र है। अब उसे कोई संशय नहीं रहता कि भीतर और बाहर सर्वत्र दुःख ही दुःख है और अहं नाम की कोई वस्तु नहीं है। वह इस दुःखमय स्थिति से मुक्ति पाने के लिए छटपटाने लगता है। वह धीरे-धीरे दुःख निरोध की ओर बढ़ने लगता है और दुःख के बंधनों से विमुक्त होता हुआ, लौकिक से लोकोत्तर स्तर की ओर उठता है और स्रोतापन्न की अवस्था में स्थित हो जाता है। स्रोतापन्न अवस्था आर्यों के चतुस्रोपानों में से प्रथम है। इस अवस्था को प्राप्त होते ही साधक (1) सत्काय दृष्टि



(आत्मबुद्धि), (2) विचिकित्सा (संशय) और (3) शीलव्रत परामर्श (कर्मकांडों के प्रति मोह) के बंधनों से छूट जाता है। आर्यों की दूसरी अवस्था सकदागामी की है जिसे प्राप्त कर साधक कामराग और व्यापाद (द्वेष) को क्षीणप्रायः कर लेता है। तीसरी अवस्था अनागामी की है, जिसे प्राप्त कर साधक कामराग और व्यापाद को अशेष रूप से प्रहीण कर लेता है। अंतिम अवस्था अरहंत की है जिसे प्राप्त कर साधक समस्त क्लेशों से मुक्त हो जाता है। चारों आर्य अवस्थाओं में निर्वाण रस का आस्वादन किया जा सकता है। कोई भी साधक जितनी बार चाहे स्रोतापन्न आदि की फल समापत्ति को प्राप्त कर, निर्वाणिक शांति का अनुभव कर सकता है।

जिस 'आंतरिक शांति' को निर्वाण कहते हैं, उसकी कोई तुलना नहीं है। वह अनुपम है, लोकोत्तर है। जिस ध्यानिक शांति और सुख का उल्लेख मैंने समाधि-स्कंध में किया था वह तो इसकी तुलना में अत्यंत नगण्य है। निर्वाण की शांति लोकोत्तर है और हमें 31 लोकों से परे ले जाती है जबकि ध्यान की शांति हमें इन लोकीय क्षेत्रों तक ही सीमित रखती है, अधिक से अधिक सूक्ष्मतम ब्रह्मलोक तक ले जाती है।

देवियो और सज्जनो! मैंने अब तक जो कुछ कहा है वह संक्षेप में बुद्ध-शिक्षा का मूलभूत सिद्धांतस्वरूप ही है। लेकिन हां, इस थोड़े से समय में जो कुछ मैं जानता हूँ उसका श्रेष्ठतम भाग आपको अवश्य बता दिया है। मेरे कथन का संक्षिप्त सार यह है कि--

चित्त विशुद्धि की ऐसी अवस्था प्राप्त कर सकना जिससे कि ज्योति के दर्शन हों।

जब चाहे तब ध्यानिक अवस्था प्राप्त कर सकना। निर्वाण की शांति का अनुभव प्राप्त कर सकना।

ये सब आपको सुप्राप्य हैं। तब क्यों न कम से कम पहली दो अवस्थाओं को तो प्राप्त करने का प्रयत्न किया जाय। ये दोनों तो आपके धर्म सिद्धांतों के अनुकूल भी हैं। इस दिशा में आवश्यक सहायता देने के लिए मैं तत्पर हूँ।

आपने जिस शांति से मेरा वक्तव्य सुना इसके लिए मैं आपका कृतज्ञ हूँ। गिरिजाघर के पादरियों का भी मैं आभार मानता हूँ जिन्होंने मुझे यह अवसर प्रदान किया तथा जिनके अनुग्रह से मैं यह प्रवचन दे सका।

क्रमशः...

विपश्यी साधकों पर वैज्ञानिक शोध

(विपश्यना साधकों पर कि गयी EEG study (2012-2016) का शोधपत्र विस्तृत रूप से 'Biological Psychology' नामक International Journal में विस्तार से छपा गया है। यहां उसका बहुत संक्षिप्त स्वरूप केवल जानकारी के लिए दे रहे हैं।)

यह अभ्यास Neurophysiology Dept, NIMHANS, बेंगलूरु स्थित संस्था में किया गया। इसमें विपश्यना के कई साधक (In the tradition of Sayagyi U Ba Khin as taught by S N Goenka) शामिल हुए, जिसमें से कुछ साधक दस दिन के २-३ शिविर किये हुए (नये साधक) थे और कुछ दीर्घ शिविर किये हुए (वरिष्ठ साधक) थे तो कुछ विपश्यना के सहायक आचार्य भी।

इनके परिणाम नीचे दिये हैं:--

1) सभी साधकों में विश्राम की तुलना में ध्यान के बाद निकाली गयी EEG रिपोर्ट अधिक सकारात्मक दिखायी दी।

2) विश्राम के समय भी वरिष्ठ साधक और स. आचार्य के EEG में थिटा-अल्फा वेव्ह ऊंची और गॉमा - वेव्ह नीची दिखाई दी। इसका अर्थ है कि ध्यान के दीर्घकालीन अभ्यास के फलस्वरूप मस्तिष्क के Neuroplasticity में मूलभूत बदलाव आता है। यानी, यदि वे किसी समय ध्यान नहीं भी कर रहे हों तो भी उनका मस्तिष्क अलग प्रकार से अधिक तटस्थ रहते हुए काम करते रहता है। यानी, वह अपने तथा औरों के प्रति तटस्थ दृष्टिकोण (समता) बनाये रखता है। इस कारण पुराने साधक अधिकतर क्षमपूर्वक दिखाई देते हैं।

3) जबकि नए साधकों में अभ्यास के दौरान डेल्टा वेव्ह ज्यादा और गॉमा वेव्ह कम दिखाई दी। इससे यह कह सकते हैं कि उन्हें ध्यानावस्था बनाए रखने में काफी प्रयास करना पड़ता है। वरिष्ठ साधकों को ऐसी अवस्था कम प्रयास से प्राप्त हो जाती है।

4) ध्यान के समय तीनों अवस्थाओं में (आनापान, विपश्यना और मैत्री) स. आचार्य और वरिष्ठ साधकों को नए साधकों से ज्यादा लो-अल्फा वेव्ह (Power) दिखाई देती है। जब हम एकाग्रता की कोशिश करते हैं, उसे बनाए रखने की कोशिश करते हैं तब लो-अल्फा वेव्ह ज्यादा दिखाई देती है। यह वेव्ह मन का भटकना रोकने से संबंधित है। इससे यह कह सकते हैं कि वरिष्ठ साधकों का ध्यान के समय मनका भटकना नए साधकों से कम है।

5) ऐसा भी सामने आया कि केवल स. आचार्य की सभी ध्यान अवस्थाओं में मस्तिष्क में सूक्ष्म बदलाव दिखाई दिए, जो वरिष्ठ साधकों में नहीं देखा गया। इससे ऐसा समझ सकते हैं कि भले दोनों समूह दीर्घकालीन साधक हैं, परंतु स. आचार्यों की मस्तिष्क-प्रक्रिया अधिक कार्यक्षमता से काम करती है।

उपरोक्त परिणाम मस्तिष्क के Neuroplasticity की विस्मयजनक क्षमता को दर्शाते हैं जो निरंतर ध्यान से (नयी सर्किट द्वारा) अपने आप को पुनर्गठित करती है। इससे मस्तिष्क में जो बदलाव आता है वह विपश्यी साधकों को सुख-शांतिमय जीवन जीने में मदद करता है।

सभी साधकों के प्रति सादर धन्यवाद! उनके सहयोग के बिना यह शोधकार्य मुमकिन ही नहीं था। साथ ही VRI ने हमें जो सहयोग दिया उसके प्रति भी आभार प्रकट करते हैं।

“नींद” अभ्यास की तीसरी कड़ी -- के अभ्यास का हेतु है विपश्यना ध्यान का नींद और स्वप्नों के दौरान मस्तिष्क क्रियाओं पर होते प्रभाव को समझना।

इसके हर समूह के लिए हमें 30-30 (महिला-पुरुष दोनों) साधकों की आवश्यकता है -- (उम्र- 30 से 65 वर्ष)

1) वरिष्ठ साधक जो नियमित रूप से कम से कम पांच साल से अभ्यास कर रहे हैं और जिनके दो दीर्घ शिविर पूरे हुए हैं।

2) विपश्यना के सहायक आचार्य।

(साधक किसी स. आचार्य से अनुमोदन-पत्र ले आएँ (स. आ. को इसकी जरूरत नहीं है)। साधकों को चार रात वहां रहना होगा। खाने, रहने की व्यवस्था की जायगी, यात्रा का खर्च (A/C-2 टायर का) दिया जायगा। अभ्यास रात को होगा इसलिए दिन भर साधक घुमने जा सकते हैं।

हम साधकों से बिनती करते हैं कि इस शोधकार्य में सहभागी होकर विश्व स्तर पर विपश्यना के प्रचार-प्रसार में हाथ बटायें।

अधिक जानकारी और रजिस्ट्रेशन के लिए संपर्क- डॉ बिंदु कुट्टी, प्राध्यापक, विभाग प्रमुख, Dept of Neurophysiology, NIMHANS. ईमेल- bindu.nimhans@gmail.com; राहुल वेणुगोपाल rahul.nimhans@gmail.com or by **Whats App** on- 9449789375/ 9480730984.

मंगल मृत्यु

पूज्य गुरुदेव के चौथे पुत्र श्री श्यामबिहारी गौयन्का का 67 वर्ष की अवस्था में मुंबई के निवास पर 10 अप्रैल, 2018 को देहांत हो गया। उन्होंने मृत्यु में सयाजी ऊ बा खिन से आनापान और विपश्यना सीखी, कालेज की पढ़ाई मुंबई में पूरी की और परिवार के व्यापार-धंधे में भरपूर सहयोग दिया। विपश्यना के प्रारंभिक दिनों में केंद्र-निर्माण तथा बर्मा, भारत व श्रीलंका की धर्मयात्राओं में साथ रह कर उन्हें सफल बनाने में बहुत बड़ा योगदान दिया था। दिवंगत के प्रति साधक परिवार की समस्त मंगल मैत्री।

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1. श्रीमती सुनंदा मानधना, कोल्हापुर. 'धम्मालय' के केंद्र-आचार्य की सहायता-सेवा
2. डॉ. लखीचंद बिरला, धुळे. 'धम्मसरोवर' के केंद्र-आचार्य की सहायता-सेवा

नये उत्तरदायित्व

1. श्री नोरबू भूटिया, सिक्किम
2. Mr. Anupong Thepwarin, Thailand

नव नियुक्तियां

1. श्रीमती शशिकला भालेराव, जळगांव
2. श्री राजा शिंदे, उल्हासनगर
3. श्रीमती प्रमिला राऊत, वाशिम
4. श्री जयदेव वाल्दे, गोंदिया

5. श्री अलोक साहू, दुर्ग

6. श्रीमती सरोज वी. हैदराबाद
7. कु. रेक्सीनोवा चकमा, मिजोरम

बाल-शिविर शिक्षक

1. श्रीमती क्षमा गुप्ता, हापुड़, उ.प्र.
2. श्रीमती मिथिलेश मिश्रा, मथुरा, उ.प्र.
3. श्रीमती विजया पवार कुलथे, अहमदनगर

4. Mr Martin Kordek, Czech Republic

- 5-6. Mr Michael Kwok and Mrs Catherine Huang, Taiwan
7. Mrs Carmen Stanciu, Romania
8. Mr Peter Botnariuc, Romania
9. Ms Teodora Hadzhibozheva, Bulgaria
10. Ms Michael Georgieva, Bulgaria
11. Ms Eva Mihalyi, Hungary

विपश्यना पत्र के स्वामित्व आदि का विवरण

समाचार पत्र का नाम : "विपश्यना"
भाषा : हिंदी
प्रकाशन का नियत काल : मासिक
(प्रत्येक पूर्णमा)
प्रकाशन का स्थान: विपश्यना विशोधन
विन्यास, धम्मगिरि, इगतपुरी-422403
मुद्रक, प्रकाशक एवं
संपादक का नाम: रामप्रताप यादव
राष्ट्रीयता: भारतीय
मुद्रण का स्थान: अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, नाशिक

पत्रिकाके मालिक का नाम: विपश्यना
विशोधन विन्यास, रजि. मुख्य
कार्यालय-- ग्रीन हाऊस, 2रा माला,
ग्रीन स्ट्रीट, फोर्ट, मुंबई- 400023.
मैं रामप्रताप यादव, एतद द्वारा घोषित
करता हूँ कि ऊपर दिया गया विवरण मेरी
अधिकतम जानकारी और विश्वास के अनुसार
सत्य है।
राम प्रताप यादव,
मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक
दिनांक: 17-04-2018

**धम्मालय-2 (आवास-गृह) का निर्माण कार्य**

पगोडा परिसर में 'एक दिवसीय' महाशिविरों में सुदूर से आने वाले साधकों तथा धर्मसेवकों के लिए रात्रि-विश्राम की निःशुल्क सुविधा हेतु "धम्मालय-2" आवास-गृह का निर्माण कार्य होगा। जो भी साधक-साधिका इस पुण्यकार्य में भागीदार होना चाहें, वे कृपया संपर्क करें:- 1. Mr. Derik Pegado, 9921227057. or 2.Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156, A/c. Office: 022-62427512/ 62427510; Email: audits@globalpagoda.org; Bank Details of VRI - 'Vipassana Research Institute', Axis Bank Ltd., Sonimur Apartments, Timber Estate, Malad (W), Mumbai - 400064, Branch - Malad (W). Bank A/c No. - 911010004132846; IFSC No.- UTIB0000062; Swift code: AXISINBB062.

**पगोडा पर रात भर रोशनी का महत्त्व**

पूज्य गुरुजी बार-बार कहा करते थे कि किसी धातु-गठ्भ पगोडा पर रात भर रोशनी रहने का अपना विशेष महत्त्व है। इससे सारा वातावरण दार्ढकाल तक धर्म एवं मैत्री-तरंगों से भरपूर रहता है। तदर्थ सगे-संबंधियों की याद में ग्लोबल पगोडा पर रोशनी-दान के लिए प्रति रात्रि रु. 5000/- निर्धारित किये गये हैं। संपर्क- उपरोक्त पते पर...

**विपश्यना विशोधन विन्यास, ग्लोबल पगोडा में पालि-अंग्रेजी 8 सप्ताह का आवासीय पाठ्यक्रम वर्ष 2018**

अवधि: 14 जुलाई से 11 सितंबर तक, उपरोक्त कार्यक्रम की योग्यता जानने के लिए इस शृंखला का अनुसरण करे- <http://www.vridhamma.org/Theory-And-Practice-Courses>. अधिक जानकारी के लिये संपर्क करें- श्रीमती बलजीत लांबा-9833518979, श्रीमती अल्का वेंगुर्लेकर- 9820583440, श्रीमती अर्चना देशपांडे- 9869007040, VRI Office : 022-62427560 (9:30AM to 5:30PM), Email: Mumbai@vridhamma.org



ग्लोबल पगोडा में सन 2018 के एक-दिवसीय महाशिविर
रविवार 29 अप्रैल- बुद्धपूर्णिमा, रविवार 29 जुलाई- आषाढी पूर्णिमा, रविवार 30 सितंबर- शरद पूर्णिमा एवं पूज्य गुरुजी की पुण्य-तिथि (29 सितंबर) के उपलक्ष्य में एक दिवसीय महाशिविर होंगे। समय- प्रातः 11 बजे से अपराह्न 4 बजे तक। 3 से 4 बजे के प्रवचन में बिना साधना किये लोग भी बैठ सकते हैं। बुकिंग के लिए कृपया निम्न फोन नंबरों या ईमेल से शीघ्र संपर्क करें। कृपया बिना बुकिंग कराये न आयें और समग्रान तपो सुखो- सामूहिक तप-सुख का लाभ उठाएं। संपर्क: 022-28451170, 022-62427544- Extn. no. 9, 82918 94644. (फोन बुकिंग- प्रतिदिन 11 से 5 बजे तक) Online Regn: www.oneday.globalpagoda.org

**दोहे धर्म के**

कारण तेरे दुःख के, भीतर ही हैं जान।
क्या तू ढूँढे बावरा! बहिर्मुखी नादान॥
नहीं सी तृष्णा जगी, बनी गहन आसक्ति।
जब तक मन आसक्त है, कहां दुखों से मुक्ति?
सदा शील में रत रहे, राखे चित्त अडोल।
प्रज्ञा में पकता रहे, यही धर्म अनमोल॥
प्रज्ञा-जल से रगड़ कर, मन के मैल उतार।
अंतर्मल छूटे बिना, थोथे सभी सुधार॥

केमिटो टेक्नोलॉजीज (प्रा0) लिमिटेड

8, मोहता भवन, ई-मोजेस रोड, वरली, मुंबई- 400 018
फोन: 2493 8893, फैक्स: 2493 6166
Email: arun@chemito.net
की मंगल कामनाओं सहित

दूहा धर्म रा

त्रिष्णा बैरण भूतणी, चढी सीस दिन रैन।
आकुल ब्याकुल तन रवै, नहीं चित्त नै चैन॥
क्रिष्णा रो काट्यो बचै, पण त्रिष्णा रो नांय।
रग रग विस ब्यापै इसो, मंतर काम न आय॥
पांच सील धारण करू, धरू धरम रो ध्यान।
टूटै बंधन पाप रा, जागै अंतर ग्यान॥
पहली मंजिल सील है, दूजी मंजिल ध्यान।
तीजी प्रग्या पुष्टि की, चौथी मुक्ति निधान॥

मोरया ट्रेडिंग कंपनी

सर्वो स्टॉकिस्ट-इंडियन ऑईल, 74, सुरेशदादा जैन शॉपिंग कॉम्प्लेक्स, एन.एच.6,
अजिंठा चौक, जलगांव - 425 003, फोन. नं. 0257-2210372, 2212877
मोबा.09423187301, Email: morolium_jal@yahoo.co.in
की मंगल कामनाओं सहित

"विपश्यना विशोधन विन्यास" के लिए प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरि, इगतपुरी- 422 403, दूरभाष :(02553) 244086, 244076.
मुद्रण स्थान : अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, 259, सीकाफ लिमिटेड, 69 एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2562, वैशाख पूर्णिमा, 30 अप्रैल, 2018

वार्षिक शुल्क रु. 30/-, US \$ 10, आजीवन शुल्क रु. 500/-, US \$ 100. "विपश्यना" रजि. नं. 19156/71. Postal Regi. No. NSK/RNP-235/2018-2020

Posting day- Purnima of Every Month, Posted at Igatpuri-422 403, Dist. Nashik (M.S.)

DATE OF PRINTING: 18 APRIL, 2018, DATE OF PUBLICATION: 30 APRIL, 2018

If not delivered please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरि, इगतपुरी - 422 403
जिला-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
फोन : (02553) 244076, 244086, 244144,
244440. फैक्स : (02553) 244176
Email: vri_admin@dhamma.net.in;
course booking: info@giri.dhamma.org
Website: www.vridhamma.org